

#### Библиографический список

1. Гришина Ю.И. Знать и уметь. Общая физическая подготовка. 2015г.
2. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. Учебное пособие. Гриф МО РФ. 4-е изд., 2016г.
3. История физической культуры и спорта. Учебник для студентов учреждений высшего образования. 11-е изд., испр. и доп. 2015г.
4. Васягина Н.В. Сборник научных статей Всероссийской научно-практической конференции.- Елабуга: Изд-во ЕИ К(П)ФУ г. Елабуга, 2015.-274с.
5. Грачева Н. В. Сборник научных статей Всероссийской научно-практической конференции.- Елабуга: Изд-во ЕИ К(П)ФУ г. Елабуга, 2015.-274с.

**Васягина Н.В.**

*Саратов, Саратовский Государственный Университет  
им. Н. Г. Чернышевского,  
Институт физической культуры и спорта  
[vasyaginanv1959@gmail.com](mailto:vasyaginanv1959@gmail.com)*

### **ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ**

Аннотация: Актуальность укрепления здоровья всегда стояла на первом месте, особенно сейчас, в век информационных технологий и гиподинамии. Центральная нервная система является регулятором всех физических и психических процессов в нашем организме, а систематическое выполнение общеразвивающих упражнений благоприятно на нее влияют.

Ключевые слова: физическая культура и спорт; пропаганда; физические упражнения; дети; мотивация.

Укрепление центральной нервной системы физическими упражнениями играет важную роль в системе физического развития организма человека, что позволяет осознанно управлять движениями в целом и их координацией в частности. Общеразвивающие упражнения – это отдельно сконструированные комплексы упражнений, направленные на укрепление разных частей тела и групп мышц. Подобные упражнения могут отличаться скоростью и частотой выполнения, также для их выполнения может требоваться разное мышечное напряжение.

Бесспорно, любой вид физической нагрузки имеет положительное влияние на оздоровление, развитие и укрепление общего физического

состояния человека и крупных мышечных групп – мышц верхних и нижних конечностей, мышц туловища и спины. Регуляция процессов напряжения и расслабления мышц – это еще один положительный эффект общеразвивающих упражнений.

У людей, которые систематически и активно занимаются физическими упражнениями, повышается психическая, умственная и эмоциональная устойчивость при выполнении напряженной умственной или физической деятельности.[5, с.99]

Общеразвивающие упражнения отличаются по действиям на конкретные группы мышц и системы организма. Нужно правильно распределить нагрузку на весь организм, при необходимости выделив группы мышц целевой тренировки.

Подобные физические упражнения не представляют собой сложности. Комплекс состоит из упражнений, которые не связаны друг с другом и могут быть выполнены в любой последовательности, в зависимости от целей и задач тренировки. В результате постоянных физических нагрузок в организме человека формируется определенный фонд двигательной выносливости, которая положительно сказывается на общефизическом состоянии организма и жизнедеятельности в быту.

Подобные упражнения выполняют несколько целей – прежде всего улучшение функций опорно-двигательного аппарата, вследствие чего улучшается осанка. Улучшение работы сердца, центральной нервной системы, органов дыхания и обмена веществ – это задачи, с которыми успешно справляются общеразвивающие упражнения.

Высший отдел ЦНС — кора больших полушарий головного мозга и ближайшие подкорковые образования активизируются благодаря общеразвивающим упражнениям. А низшие и средние отделы ЦНС — спинной мозг, продолговатый мозг, средний мозг, промежуточный мозг и мозжечок, регулирующие деятельность отдельных органов и систем, содействуют проявлению физических качеств – быстроты, ловкости, относительной силы, выносливости, гибкости; вызывают положительное эмоциональное состояние.

В данной статье мы разделим общеукрепляющие упражнения на несколько групп по анатомическому признаку – упражнения на мышцы верхних конечностей, упражнения на мышцы туловища и спины и упражнения на мышцы ног и пресса.

Первая группа упражнений укрепляет мышцы верхних конечностей – мышцы плечевого пояса, мышцы плеча, мышцы предплечья и мышцы кисти. Они укрепляют диафрагму, межреберные мышцы, всю дыхательную мускулатуру, способствуют расширению и увеличению дыхательного размаха грудной клетки, вызывают глубокое дыхание, содействуют укреплению сердечной мышцы, оптимизируют ритмичность сердечных сокращений, укрепляют мышцы спины,

выпрямляют позвоночник.

Вторая группа упражнений – для туловища, развития и укрепления мышц спины. Эти упражнения влияют на формирование правильной осанки и содействуют развитию гибкости позвоночника при наклонах туловища вперед и в стороны, при поворотах вправо и влево, а также при вращении туловища.

Третья группа упражнений направлена на развитие и укрепление мышц ног и брюшного пресса. Они способствуют укреплению мышц живота, предохраняющих внутренние органы от сотрясения при интенсивных движениях (прыжки, спрыгивания, подпрыгивания и т.п.), а также препятствуют застою крови в венозных сосудах (приседания, полуприседания и т.п.).

Таким образом, рассмотренный подбор упражнений, используемый одновременно, оказывает всестороннее укрепляющее воздействие на организм спортсмена и препятствует возникновению травм.

Общеразвивающие упражнения возможно разделить на комплексы упражнений, которые окажут влияние на конкретные группы мышц и суставы. Это позволяет грамотно дозировать физическую нагрузку, что гарантирует целенаправленное развитие тех или иных мышц и костной системы, связочно-суставного аппарата и помогает формированию правильной осанки.

Общеразвивающие упражнения являются средством для оздоровления, укрепления организма. Систематически воздействуя на крупные группы мышц, общеразвивающие упражнения значительно активизируют обменные процессы, создают благоприятные условия для питания всех клеток и тканей организма.

В зависимости от методической направленности общеразвивающие упражнения делятся на:

- упражнения для развития физических качеств;
- упражнения на ощущения правильной осанки;
- упражнения на расслабление;
- дыхательные упражнения и др.

По степени физической помощи педагога при выполнении общеразвивающие упражнения делятся на три группы:

- пассивные (с помощью взрослых);
- пассивно-активные (с частичной помощью взрослых);
- активные (выполняемые самостоятельно).

Общеразвивающие упражнения могут выполняться без предметов, с предметами, на снарядах.

По типу построения общеразвивающие упражнения могут выполняться

- при свободном построении,

- при построении в звеня,
- при построении в круг
- при построении в колонны,
- построение группами,
- построение парами.

Характерные особенности общеразвивающих упражнений:

1. Упражнения просты и доступны всем категориям занимающихся.

2. Упражнения оказывают относительно изолированное воздействие на отдельные части тела и группы мышц.

3. Позволяют регулировать нагрузку.

Общеразвивающие упражнения – это одна из важнейших потребностей организма – потребность в движении. Они положительно сказываются на всех функциях организма, стоит особо отметить улучшения в координации движений, гибкость, точность, пространственные и временные ориентировки.

Таким образом, влияние общеразвивающих упражнений относится, в первую очередь, к улучшению показателей общей выносливости и работоспособности, повышению аэробных возможностей организма и снижению травматизма. Если растет физическая трудоспособность, то снижается и риск травматизма от тренировок, что является неоспоримым качеством успешного спортсмена. Постоянная и адекватная физическая нагрузка тормозит разрушительные изменения организма в целом, и снижает риски травматизма организма спортсмена, в частности.

Общие показатели жизнеспособности улучшаются при выполнении физических упражнений, что повышает выносливость организма.

Необходимо помнить, что при любой физической тренировке каждый человек хочет не просто принести пользу своему здоровью, но и не нанести вред. Также при выборе комплекса упражнений стоит учитывать уровень физической подготовки, психоэмоциональное состояние. Ведь путем регуляции психоэмоционального состояния можно на короткое время применительно к ситуации активизировать или затормозить психические процессы, а также повысить качество подготовки и эффективность выполняемой деятельности. [4, с. 40] Общеразвивающие упражнения – это бесспорный положительный эффект и влияние на весь организм человека.

Библиографический список

1. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Прикладная физическая подготовка: 10-11 классы. Учебно - методическое пособие
2. Кабачков В.А., Полиевский С.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся. Методическое пособие.

3. Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта: Учебное пособие в соавторстве со Смирновым В.М.

4. Васягина Н.В. Сборник научных статей Всероссийской научно-практической конференции.- Елабуга: Изд-во ЕИ К(П)ФУ г. Елабуга, 2015.-274с.

5. Жильцова А. И., Грачева Н. В. Сборник научных статей Всероссийской научно-практической конференции.- Елабуга: Изд-во ЕИ К(П)ФУ г. Елабуга, 2015.-274с.

**Гарипова А. З., Юнусова Г. И.**

*Елабуга, Елабужский институт Казанского (Приволжского)  
федерального университета*

*[albina\\_garipov@mail.ru](mailto:albina_garipov@mail.ru)*

### **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СЕМЬЕ**

*Аннотация:* В данной статье рассматривается роль семьи в физическом развитии ребенка.

*Ключевые слова:* здоровье, физическое воспитание, семья, закаливание, режим дня.

В последнее время огромное внимание уделяется проблемам обучения ребенка в семье. Различные книги, журналы, радио и телевидение предоставляют родителям советы о том, как сделать воспитание ребенка более радостным с помощью движений. Доказано, что подвижные игры и физическая активность оказывают существенное воздействие на стабильный рост и на развитие ребенка, на формирование организма, а если занятия проводятся на улице, то это способствует закаливанию организма. Правильно построенная физическая нагрузка содействует развитию инициативности, вниманию, сосредоточенности, находчивости и выносливости. Уместное развитие основной двигательной активности так же важно, как и уместное умственное развитие, например, развитие речи ребенка.

Всестороннее развитие ребенка, подготовка его к жизни – это главные задачи, которые решают как социум, так и семья. Семья устанавливает отношение детей к физической активности, прививают им интерес к спорту.

В качестве средств физического воспитания в семье можно выделить такие, как закаливание, режим дня, плавание и катание на коньках.

Закаливание – это совокупность оздоровительных действий, которая направлена на реализацию устойчивости, защиты организма от вредных для здоровья метеорологических и других факторов. Эта устойчивость